

半年泡沫尿 查出大问题

肥胖正在悄悄毁掉你的肾

本报记者 晏飞

62岁的王师傅是一家企业的退休职工,身高170cm,体重170斤。退休后日子清闲,饭局不断,红烧肉、油炸花生米是心头好,晚饭后还要喝两瓶啤酒。能吃是福、心宽体胖,他一直这么安慰自己。

大半年前,王师傅发现小便后马桶里总有一层细密泡沫,像啤酒沫一样,冲好几遍都散不掉,但身体不痛不痒,他便没当回事。直到最近公司安排退休员工体检,尿常规显示“蛋白尿2+”,他才慌了神,赶紧到徐矿总医院肾内科找到刘洁博士求助。

进一步检查结果让王师傅和家人吃了一惊,肾功能只剩下正常人的一半左右。刘洁看着王师傅隆起的肚子说:“您这肾病,很可能是肥胖惹的祸。”

王师傅不解:“我血压血糖都还行,肾怎么会出问题?”刘洁解释,肥胖本身就会直接损伤肾脏,而不仅仅是诱发三高。临床上,像王师傅这样因肥胖导致肾损伤的中老年患者并不少见,肥胖相关性肾病正成为中老年群体中极易被忽视的“沉默杀手”。

肥胖如何“啃”掉你的肾?

很多中老年朋友觉得“胖点没啥”,但您可能不知道,我国超半数成年人超重或肥胖,而肥胖患者发生慢性肾脏病的风险较正常体重者增加约23%,发展至终末期肾病的风险是正常体重者的3倍。

肾脏是人体的“净化工厂”,每天过滤约180升血液。肥胖让肾脏长期处于“三高”状态——高压、高灌注、高滤过。通俗说,体重越大,肾脏就越要“加班”过滤血液。长年累月超负荷工作,肾小球这个精密的“过滤网”就会被慢慢撑坏、磨损。

与此同时,肚子上的肥肉(内脏脂肪)并非“安分守己”,它会分泌大量炎症因子,持续“刺激”肾脏,引发慢性炎症和纤维化。高血脂、高尿酸等肥胖带来的代谢问题,也会进一步加重肾脏负担。

最要命的是,这个过程不痛不痒。早期唯一的预警信号,就是小便泡沫增多、久散不消,很多中老年人觉得“年纪大了都这样”,一拖就是大半年,等到出现水肿、乏力时,往往已造成不可逆损伤。

减重就是“护肾药”

很多人认为肾损伤无法逆转,但肥胖相关性肾病恰恰是可防、可控、可逆的。临床证实,减重5%—10%,就能大幅降低肾脏滤过压力,显著降低肾病进展风险,有效逆转早期肾损伤。刘洁在门诊中见证了大量患者通过科学减重实现尿蛋白转阴、肾功能稳定的案例。以王师傅为例,刘洁为他制订了减重计划,减掉15斤到20斤,肾脏负担就能明显减轻。

刘洁特别提醒中老年朋友,护肾要做好三件事:

管住嘴。主食定量,每餐一拳大小;把一半精米白面换成粗粮;戒掉奶茶、油炸、高糖

高油食物;做菜少放盐,每天不超过一啤酒瓶盖。

迈开腿。每周累计150分钟中等强度运动——快走、慢跑、游泳都可以。体重较大的朋友从每天散步500米开始,慢慢加量。规律运动的护肾效果,甚至优于单纯用药。

勤监测。BMI≥28的肥胖人群,每年必查尿常规和肾功能。日常也要留意小便泡沫变化,这是最直观的“肾脏报警器”。

“临床中,不少患者因长期肥胖发展为终末期肾病,终身依赖透析;也有大量患者通过科学减重,实现尿蛋白转阴、肾功能稳定,重拾健康。”刘洁说,“少一杯甜饮、多一次散步,戒掉重油重盐、坚持自律,甩掉小肚腩,就是给肾脏最好的礼物。”

本期专家 刘洁

徐矿总医院肾内科主治医师、医疗组长,博士研究生在读。主持省级、市级科研课题,发表SCI论文4篇,获徐州市医师科普秀三等奖。



秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

胰腺癌化疗后病灶又发展,还有别的治疗选择吗?

周先生咨询:我父亲今年67岁,3个月前确诊胰腺癌中晚期,已无法通过外科手术治疗。随后接受了周期性化疗,但效果并不理想,肿瘤没有明显缩小,还出现了严重的骨髓抑制、胃肠道不适等不良反应。我了解到徐矿总医院可开展TOMO螺旋断层精准放疗技术治疗,想咨询这项技术有哪些治疗优势?针对化疗进展的胰腺癌患者疗效如何?

全程导医网邀请徐医二附院(徐矿总医院)放射科主任医师张兰胜解答:临床上不少中晚期胰腺癌患者会出现化疗耐药、病灶进展的情况,同时难以耐受化疗带来的副作用,而

TOMO螺旋断层精准放疗为这类患者提供了安全有效的新治疗路径,尤其适合无法手术、化疗效果不佳的晚期胰腺癌患者。

TOMO放疗具备亚毫米级的超高精准度,设备成像精度可达±0.1毫米,每次治疗前都会自动扫描校正患者体位,杜绝照射偏移问题。通过毫秒级动态调控射线强度,可实现肿瘤病灶区域高剂量聚焦照射,同时让周边正常组织辐射剂量快速跌落,能将胃肠、肝脏、大血管等敏感器官的辐射剂量降低40%以上,有效规避放射性溃疡、肝肾功能损伤等严重并发症。相较于传统放疗,该技术突破了

剂量治疗限制,在保护腹腔重要脏器的前提下,提升肿瘤根治性照射剂量,大幅提高局部肿瘤控制率。

此外,这项治疗全程无需开刀、无需麻醉,单次治疗仅需15至20分钟,无创且舒适度高,极大减轻了高龄晚期患者的身心负担,治疗依从性更好,即便化疗不耐受、身体基础条件偏弱的患者,也可耐受全程规范治疗,是目前局部晚期胰腺癌综合治疗的优选方案之一。

本报记者 晏飞 整理

孕期为何要做甲状腺功能检查?

李女士咨询:我今年26岁,目前怀孕8周,建卡时查出促甲状腺激素(TSH)异常,医生建议完善甲状腺功能五项检查。想咨询专家,孕期甲功检查有何重要意义?该如何安排检查时间?

全程导医网邀请徐州市妇幼保健院产科主任医师梁志元解答:甲状腺功能检查是孕期核心产检项目,对母婴健康至关重要。孕早期胎儿甲状腺尚未发育,所需甲状腺激素完全依靠母体供给,孕妇甲功异常会大幅增加不良妊娠风险,甚至对胎儿造成不可逆损伤。

母体甲状腺激素不足引发的甲减会阻碍胎儿神经系统发育,易导致胎儿智力低下、发育迟缓、低体重等问题,还会显著提升流产、早产、胎停风险;而甲状腺激素过多引发的甲亢,易造成胎儿宫内缺氧、生长受限,诱发早产、流产及新生儿甲亢。对孕妇而言,甲减会

诱发妊娠期高血压、贫血、血脂异常,还可能导致乏力水肿、产后出血、孕期抑郁;甲亢则会引发心慌失眠、体重骤降、心律失常,病情失控时易引发妊娠期心衰、子痫前期等危重并发症。

规范的甲功筛查和复查是规避风险的关键。所有孕妇均需在孕6至12周首次产检完成甲功筛查,这是筛查黄金时期,早干预可弥补胎儿早期激素供给不足。针对有甲亢甲减病史、甲状腺疾病家族史、不良孕产史,以及肥胖、患有多囊卵巢综合征的高危女性,建议备孕阶段提前筛查甲功,调理至正常水平后再怀孕。正在用药调理甲功异常的孕妇,孕期需每4周复查一次,指标稳定后可适当延长间隔,在孕中、晚期各完成一次评估;甲状腺抗体阳性、甲功正常的孕妇,整个孕期至少复查2至3次,动态监测身体状况。

本报记者 晏飞 整理

加入『徐报·乐年团』参与各项活动
① 扫描二维码添加『徐报·乐年团』小助手微信
② 咨询电话:0516-85698208
③ 投稿邮箱:2083507344@qq.com



全程导医网 & 健康徐州网

徐州健康/就医指南

《徐州健康/就医指南》栏目
由本报与全程导医网、健康徐州网
联合创办



若您有健康、就医、保健等问题咨询,可通过两种方式参与,我们将组织采访相关专家解答、回复。

参与方式:1.关注微信公众号“全程导医”(xzqcdy),在微信里留言,也可语音提问。2.登录www.qcdy.com或www.xz12320.com查询。